HEALTH AND SAFETY FACTSHEET

SOUTH AUSTRALIAN WINE INDUSTRY
ASSOCIATION INCORPORATED

Managing Work In Extreme Heat

Quản lý công việc ở nhiệt độ cực cao

Với nhiệt độ trên 40°C (104°F) phổ biến ở các phần của Tiểu Bang Nam Úc, chủ nhân tuyển dụng quý vị và người giám thị của quý vị cần giúp quý vị giữ trạng thái mát và giữ an toàn.

Quý vị cần duy trì nhiệt độ cơ thể khoảng 37°C (98,6°F), và nếu cơ thể quý vị phải làm việc quá sức để duy trì trạng thái mát hoặc bắt đầu trở nên quá nóng, quý vị sẽ bắt đầu bị một bệnh liên quan đến nhiệt.

BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN NHIỆT

Bệnh liên quan đến nhiệt nói về một loạt các triệu chứng có thể trở nên tồi tệ hơn nếu không được xử trí nhanh chóng và thậm chí có thể gây tử vong. Khi quý vị làm việc trong thời tiết nóng, quý vị có thể có những biểu hiện như:

- Phát ban do nhiệt - phát ban trên da có thể làm bứt rứt và gây khó chịu khi làm việc trong thời tiết nóng.
- Chuột rút do nhiệt – trong trường hợp cơ bắp bị chuột rút do đổ mồ hôi nhiều và mất muối và dung dịch điện phân.
- Chóng mặt - cảm giác hơi choáng váng khi quý vị đứng hoặc đứng lên từ vị thế ngồi. Cảm giác này có thể xảy ra ngay trước khi bị ngất đi.
- Ngất xỉu - là bất tỉnh đột ngột do máu di chuyển từ đầu và phần trên cơ thể và tích tụ ở hai chân.
- Kiệt sức do nhiệt - xảy ra khi cơ thể làm việc quá sức để giải nhiệt. Dấu hiệu cảnh báo có thể bao gồm sự chóng mặt, ngất xỉu, mệt nhọc / mệt mỏi cực độ, nhịp mạch yếu nhưng nhanh, chuột rút cơ bắp, buồn nôn và nhức đầu.
- Đột quỵ do nhiệt - một tình trạng khẩn cấp về sức khỏe và xảy ra khi cơ thể không thể tự giải nhiệt được nữa. Tình trạng này có thể biểu hiện qua các triệu chứng như buồn nôn, co giật, bối rối, mất phương hướng, da lạnh và nhớp nháp, và đôi khi hôn mê. Tình trạng này có thể gây tử vong.

Một số tác dụng phổ biến khác của sinh hoạt làm việc trong thời tiết nóng bao gồm:

- Mất nước - do tình trạng gia tăng bài tiết mồ hôi và không uống đủ nước.
- Cháy nắng - một loại bỏng da do tiếp xúc với ánh nắng mặt trời quá nhiều.
- Bỏng - có thể xảy ra nếu quý vị chạm vào các bề mặt nóng hoặc dụng cụ để ngoài nắng.
- Trượt - quý vị sẽ đổ mồ hôi nhiều hơn trong nhiệt độ nóng có thể làm tăng nguy cơ trượt vuột - ví dụ, dụng cụ bén nhọn có thể bị vuột nếu tay quý vị ướt đẫm mồ hôi.
- Khả năng tập trung bị giảm bớt - quý vị có thể thấy khó tập trung chú ý hơn hoặc trở nên bối rối và do đó dễ mắc lỗi hơn, chẳng hạn như quên bảo vệ máy móc.
- Tăng hấp thụ hóa chất vào cơ thể - nhiệt có thể khiến cơ thể hấp thụ các hóa chất khác nhau và có thể làm tăng tác dụng phụ của một số y dược.

Mặc dù làm việc ở nhiệt độ nóng là vấn đề chính, các yếu tố khác cũng có thể góp phần vào nguy cơ mắc bệnh liên quan đến nhiệt. Các yếu tố này bao gồm:

- lượng chuyển động của không khí
- số lượng hoặc loại y phục
- độ ẩm cao
- tăng hoạt động thể chất, và
- nhiệt độ bức xạ của môi trường xung quanh.

CÁC BƯỚC ĐỂ PHÒNG NGỪA SỰ TỔN HẠI

Mặc dù không thể loại bỏ nguy cơ, nhiều điều có thể được thực hiện để giảm bớt nguy cơ đó. Một số điều quý vị có thể làm bao gồm:

- bắt đầu và kết thúc công việc sớm hơn khi thời tiết mát mẻ hơn
- yêu cầu một công nhân khác giúp đỡ để thực hiện công việc và hoàn thành sớm hơn
- làm việc trong bóng râm càng nhiều càng tốt
- nghỉ ngơi thêm ở nơi mát mẻ, tránh xa cái nóng
- mặc quần áo mỏng mà vẫn bảo vệ quý vị tránh ánh nắng mặt trời
- tránh xa các quy trình / thiết bị nóng
- dự trữ sẵn nhiều nước uống mát gần đó và uống một cốc nước (khoảng 200 mi li lít) sau mỗi 15 đến 20 phút để giữ lượng nước trong cơ thể
- khi làm việc ngoài trời, hãy kết hợp sử dụng: mũ rộng vành, áo sơ mi rộng tay dài (tốt nhất là may bằng chất liệu bông vải [cotton]), quần dài, kính râm và kem chống nắng được bôi lại sau mỗi 2 giờ
- học cách nhận biết bệnh liên quan đến nhiệt và cách sơ cứu chính xác để điều trị bệnh đó, và
- nghỉ làm nếu người giám thị của quý vị nghĩ rằng quý vị đang bị các triệu chứng của bệnh liên quan đến nhiệt.

Điều quan trọng là quý vị và đồng nghiệp của quý vị phải lưu ý lẫn nhau và hành động ngay lập tức nếu ai đó có vẻ bị thời tiết nóng ảnh hưởng. Sự phòng ngừa là chủ yếu, tuy nhiên, vì thế khi quý vị đang làm việc trong thời tiết nóng, hãy nghĩ về những gì quý vị có thể làm để chăm sóc bản thân.

ĐỂ CÓ THÊM THÔNG TIN

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào hoặc muốn nhờ cố vấn về tờ thông tin này, xin hãy liên lạc với SAWIA qua số điện thoại **8222 9277** hoặc **admin@winesa.asn.au.**

Development and delivery of this program and/or activity is one part of the South Australian Wine Industry Development Program as administered by SAWIA and is only possible from the support and funding provided by the South Australian Government through Primary Industries and Regions SA.

www.facebook.com/WineSouthAustralia
twitter.com/WineSouthAus
www.youtube.com/user/SouthAustralianWine/featured
www.instagram.com/winesouthaustralia/
www.linkedin.com/company/winesouthaustralia/
Email: admin@winesa.asn.au
Website: winesa.asn.au
Phone: +61 8 8222 9270